الموسوعة
الرياضية الميسرة
ـ ١٠ ـ

الجُمبـــــــاز

عروس الألعاب الأوليمبية

إعداد
د. إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

دار الكتاب المصري
القاهرة

دار الكتاب اللبناني
بيروت

رقم الإيداع :

I.S.B.N

دار الكتاب المصري
٣٣ سارع قصر النيل تليفون : ٣٩٢٢١٦٨ /٣٩٣٤٣٠١/٣٩٢٤٦١٤
القاهرة ص.ب ١٥٦ عتبة الرمز البريدي ١١٥١١برقياكتا مصر ـ القاهرة
فاكسيملي ٣٩٢٤٦٥٧(٢٠٢)
Cairo , Att: M. Hassan El-Zein ٣٩٢٤٦٥٦Fax:(202)

دار الكتاب اللبناني
شارع مدام كوري ـ تجاه فندق بريستول ـ بيروت
بيروت تليفون ٧٣٥٧٣٢ / ٧٤٥٧٣١ ص.ب ١١-٨٣٣٠
بيروت – لبنان . برقيا داكلبان – فاكسيملي ٣٥١٤٣٣(٩٦١١)
Fax:(9611) 351433 Birut , Att: M. Hassan El-Zein

طبعة مزيدة ومنقحة
الطبعة الثالثة

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م
Third Edition

A.D.2008JH1429
Web Site: www.daralkitabalmasri.com
E-mail: info@daralkitabalmasri.com

تاريخ الجمباز

الجُمْبَاز عبارة عن القيام بحركات رياضية تنشط الجسم وتزيده حيوية ولقد كان الصينيون يعتبرون أن التمرينات اليومية الرياضية هي أحسن وأفضل وسيلة لتقوية الجسم وزيادة مرونته.

كما أن الإغريق " أهل اليونان القدماء" كانوا يزاولون الرياضة والتمارين البدنية، ولذلك كان الشعب الإغريقي شعباً مُمْتَلِئاً بالحيوية، وقد جعلوا للجمباز أهمية بالغة في تربية أطفالهم.

ووصل اهتمام الإغريق بالجمباز أن فرضوا عدة تمرينات لابد للشباب من مزاولتها يومياً، مثل الجري والمصارعة ، ورمي القرص ، ورمي الرُمح ، والقفز.

وتوج الإغريق اهتمامهم بالجمباز بإقامة الدورات الأولمبية التي تضم كافة الرياضيات .

وجاء الرومان ، وتزايد اهتمامهم بالجمباز...

لأنهم كانوا يعتبرون التمرينات الرياضية وسيلة ممتازة لبناء جنود يمتازون بالشجاعة والقوة .

وكان الشباب الروماني يمارس التمرينات البدنية يومياً، بل هم أول من استخدموا الحصان الخشبي لتقوية عضلات الرسغ.

ولكن قام الإمبراطور " ثيودوسيوس" في عام ٣٩٣ قبل الميلاد بإلغاء الألعاب الأوليمبية، ليشهد الجمباز فترة طويلة من عدم الاهتمام.

ثم عاد الاهتمام بالجمباز فكان اهتماماً غير عادي، حيث أصبحت منافسات الجمباز محور لفت الأنظار للألعاب الأولمبية، ومن حيث الرشاقة واللياقة والليونة والجمال ، وما يُصاحب الجمباز من الحركات الجميلة المثيرة للإعجاب، والتي تُلفت الأنظار ، ويحبُها الجميع من الصغار والكبار والرجال والنساء .



نمو رياضة الجمباز

وجاء القرن التاسع عشر ليشهد نمواً جديداً لألعاب الجمباز، وكان ذلك على يد الألماني" فريدريك جان " والسويسري " بيير هنري لينج" اللذين ابتكرا العديد من الأجهزة التي تستخدم في رياضة الجمباز، فابتكرا العُقلة الثابتة، والأعمدة ، لتسلق الجبال، ثم ابتكرا عدة تمرينات رياضية متدرجة لتعاون على نمو جميع عضلات الجسم، كما وضعا التمرينات السويدية التي تؤدي إلى علاج كثير من الأمراض، وأهمها " ضعف الجهاز العصبي ، وضعف الدورة الدموية ، وتشوه الأعضاء"

وانتشرت رياضة الجمباز في أوروبا وفي مختلف أنحاء العالم وأصبحت رياضة الجمباز أساسية لجميع المواطنين وجميع الطلاب في مختلف المدارس.

الحركات الأساسية

للتمرينات الرياضية

للجمباز حركات بسيطة أساسية ، وتساعد هذه الحركات على تعلمنا الطريقة الصحيحة للتنفس ، والطريقة الصحية للمشي ، والنمو السليم للجسم ، والرشاقة للجسد.

والحركات البسيطة في الجمباز الطبيعي كالآتي:

أولاً : البُعد عن لبس الملابس الثقيلة: ولبس الملابس الخفيفة . والوقوف ممشوق القوام، ووضع اليدين في مستوى أفقي على الصدر.

ثانياً : البدء بفرد الذراعين أُفقيّاً : مع رفع كعب القدم والوقوف على أطراف أصابع الأقدام مع ميل الرأس للخلف قليلاً، وثَنْيّ الجزء العلوي من الجسد للخلف.

ثالثاً : العودة إلى ثَنْيّ الذراعين: حتى تصل اليدان إلى منطقة الصدر والعودة إلى الوضع الأول.

رابعاً : القيام بحركات متنوعة : تُنْقَل فيها اللاعبة أو اللاعب من حركة إلى أخرى بخفة وبشاقة وثقة وانتظام وليونة جسم وخفة حركة ، مما يجعل اللاعب مثار الإعجاب.

الجو الصحي للتمرينات

الجمباز يمكن ممارسته في أي مكان وفي أي وقت ، بشرط أن تتم ممارسة تلك التمرينات في مكان متسع فسيح صحي به هواء متجدد.

ويمكن ممارسة الجمباز في أي حجرة في الشقة، أو في الصالة أو في حوش المنزل أو النادي..

وفي الحجرة يتم فتح النوافذ ليتجدد هواء المنزل ، ثم يقوم الإنسان بإجراء عدة تمارين رياضية الغرض منها عملية التنفس ، وتتم هذه التمرينات بدون أجهـزة أو بأجهزة مبسطة .. ومنها:

تمرينات الشَّد : وذلك باستخدام جهاز الشَّد المطاطي الكثيف ، أو الجهاز الهوائي أو السوست ، وذلك لاتساع الصدر وتنشيط عملية التنفس وعضلات البطن.

تمرينات حرة : القيام بتمرينات حرة .. بانثناء الجسد يميناً ويساراً وأماماً وخلفاً ، وتحريك الذراعين إلى أسفل وإلى أعلى وإلى الأمام .. الخ .

تمرينات الضغط :وهي عبارة عن شَّد الجسد منتصباً ثم الانبطاح أرضاً بحيث يكون الثقل على اليدين والذراعين والقدمين، ثم يبدأ الفرد في انثناء اليدين حتـى يصل الصدر إلى قرب الأرض والارتفاع عدة مرات. وتمرينات الضغط تجعل الجسم رشيقاً قوياً مفتول العضلات وتخفف من خلال هذه التمرينات الترهلات والوزن الزائد، وتجعل الجسم رشيقاً وقوياً كنموذج لجسم الرياضي عموماً ولاعب الجمباز خصوصاً .

أنواع الجمباز

الجمباز الإيقاعي : وهو نوع من الجمباز ، الذي يتميز لاعبيه بخفة الحركة والرشاقة المتناهية في تأدية الحركات الرياضية ، والتي تُبرز تناسق الجسم وخفة ورشاقة حركة اللاعبة.

ألعاب الجمباز:وتتم على العقلة أو المتوازي أو على جهاز الحلقة أو على عقلة الحائط أو على الحصان الخشبي ، وتتم أثناء المسابقات الرياضية على كل هذه الأجهزة تباعاً .

الجمباز الحركي: وهو نوع من الحركات المهارية المتتابعة التي يبرزها اللاعب أو اللاعبة للتأكد من مهارته ورشاقته وقوته البدنية والجمالية والحركية .

أجهزة الجمباز

تُؤَدَّى معظم تمرينات الجمباز بأجهزة متعددة تساهم في إتمام التمرينات الرياضية. وهذه الأجهزة تسد النقص الشديد في التمرينات التي يتعذر تنفيـذها بطريقـة الجمباز الطبيعي.

الأجهزة البسيطة :

ومهمة هذه الأجهزة زيادة مرونة المفاصل ، وتقوية عضلات الذراعين، وعضلات الظهر . ومن هذه الأجهزة :

الحبل الثابت : يساعد على القيام بتمرينات الانبطاح على الظهر ، ورفع الرجلين لأعلى ، ثم الجلوس مرة ثانية . وهكذا.

العصا: تساعد على تقوية أعصاب الذراعين ، وعضلات الصدر والظهر.

الهراوة : وتستخدم لتنمية عضلات الساقين والذراعين، ولابد أن يكون الجسم ممشوقاً .

الأجهزة المتطورة :

ومعظم هذه الأجهزة تعمل على تقوية العضلات في الذراعين والكتفين، وتنشيط الدورة الدموية ، وتقوية الأعصاب ، وانتظام الشهيق والزفير ، ومن هذه الأجهزة:

المتوازيان: وهما عبارة عن فرعين متوازيين من الأخشاب مثبتين على القواعد.

وتقام عليهما عدة ألعاب، منها الوضع الرأسي على المتوازيين والانثناء عليهما .. الخ من الألعاب.

الحصان الخشبي: وهو كتلة ضخمة من الجلد أو الخشب مثبتة على أربع أرجل "حوامل " ويتم القفز من على هذا الحصان باستخدام الذراعين كنقطة ارتكاز مع ثبات الجسد ممشوقاً .

الحلقات الرأسية : وهي حلقات مثبتة من على أعلى بواسطة حبال رأسية، يتم اللعب عليها عن طريق الذراعين واليدين بلف الجسد رأسياً إلى أعلى وأسفل، بدون تحريك الذراعين.

العقلة على الحائط: وتتم عليها بعض التمرينات التي تساعد على تقوية عضلات الجسم.



ألعاب الجمباز

تستخدم أجهزة الجمباز في إجراء التمرينات والعروض لمختلف ألعاب الجمباز، وتهدف جميع هذه الأجهزة على تنمية قوة المجموعات العضلية ، مـع إكسابها مختلف عناصر الإعداد البدني المتكامل .وكذا تعمل هذه الأجهزة على تقوية المجموعات العضلية للذراعين والمنكبين بصفة رئيسية ، كما تعمل التمرينـات علـى أجهزة الجمباز على تدريب جهاز حفظ التوازن الموجود بالأذن الداخلية، مما يؤدي إلى اكتساب اللاعب القدرة على الاحتفاظ بتوازن الجسم في الأوضاع المختلفـة والمُتغيرة والمُفاجئة أثناء النشاط الحركي.

ومن أهم أجهزة الجمباز : العُقلة والمتوازي والحلق والحركات الأرضية.

١ – العُقلة:

جهاز عبارة عن عُقلة من الخشب الجيد معلقة بواسطة الحبال وتعتمد التمرينات العامة للاعبين على جهاز العُقلة أساساً على التعلق والمرجَحَات .

وأهم التمرينات على الجهاز العُقلة :

ــ التعلق في العُقلة بالقبض عليها من أعلى ، ثم ثني الذراعين ليرتفع الرأس فوق العُقلة .

ــ التعلق والقبض المتبادل وثني الذراعين مما يؤدي إلى القيام بحركات للرشاقة كل ذلك بشرط أن يكون الجسم ممشوقاً .

٢ – جهاز المُتوازي:

وهو جهاز عبارة عن ساقين متوازيين على التوالي مرتكزين على قواعد قوية .

وتعتمد التمرينات العامة للاعبين على جهاز المتوازي على وضع الارتكاز على اليدين ، ومرجحة الجسم داخل المُتوازي، حيث تُفيد اللاعب في تَقوية المجموعات العضلية المختلفة، بجانب إكسابه لعنصر الرشاقة.

وأهم التمرينات على المُتوازي:

ــ الارتكاز على المتوازي مع مرجحة الجسم خلفاً ثم أماماً، ثم المرجحة مع ثني الذراعين.

ــ الارتكاز مع ثني الذراعين " أكثر من مرة" .

ـــ الانبطاح ، مع تشابك الذراعين مع الرجلين، وذلك بثني الجسم أماماً وأسفل.

ـــ التعلق المقلوب ، وذلك مع تحريك الرجلين أسفل للمس الأرض.

ـــ الارتكاز ، وذلك بمرجحة الجسم خلفاً لفتح الرجلين فوق مستوى الجسم.

٣- جهاز الحلق :

الحلقة مُعلقة من أعلى ، ويتميز جهاز الحلق بأنه متحرك وغير ثابت ، وتُؤَدَّى حركات المرجحة العامة للاعبين بسهولة، وحركات الارتكاز بصعوبة.

وتحتاج حركات الارتكاز على جهاز الحلق إلى قوة عضلية كبيرة ، أكبر مما تتطلبه الأجهزة الثابتة ، كالعُقلة والمُتوازي.

وتعمل التمرينات على جهاز الحلق على تقوية مجموعات عضلات الذراعين والمنكبين والجذع بصورة كبيرة وفعالة ، كما تعمل أيضاً هذه التمرينات على تنمية عنصر الرشاقة لدي اللاعبين وقدرتهم الفائقة على الاحتفاظ بالتوازن في الأوضاع المختلفة.

٤- عُقَل الحائط:

مجموعة من العُقل مُعلقة بصورة مُتوازية على الحائط ، وتستخدم التمرينات على عُقل الحائط بصورة رئيسية لتقوية عضلات الظهر ، وأيضاً إلى اكتمال القوام.

وأهم التمرينات التي تقام على هذا الجهاز:

- الرقود مع رفع الذراعين عالياً وهما يمسكان بالكرة ، ويتم تحريك الجذع أمامًا وأسفل للمس المشطين بالكرة.
- الرقود ، ثم المقعدة ، وتشبيك اليدين خلف الرقبة ، ثم يتم ثني الجذع أمامًا وأسفل لمحاولة لمس الركبتين بالجبهة.
- الرقود ، والمقعد أسفل المقعدة مع تشبيك اليدين خلف الرقبة ، ثم يتم ثني الجذع أمامًا وأسفل لمحاولة لمس الركبة بالمرفق العكسي.
- التعلق المقلوب ، والظهر مواجه ، إمَّا رفع الرجلين أمامًا عالياً ، وإما تحريك الرجلين أسفل للمس الأرض ، وإما ثني الركبتين للمستوي الأفقي ، أو ثني الركبتين على الصدر .
- الرقود مع رفع الذراعين عالياً يمسكان بالعُقلة ، ويتم دفع الرجلين عالياً.
- التعلق بالذراعين والظهر مواجه للعُقل ، ورفع الرجلين لعمل زاوية قائمة ويتم تبادل تحريك الرجلين جانباً.

تمرينات القذف

فى رياضة الجمباز

تمرينات القفز هامة جداً ، حيث أن القفز يتطلب إرادة قوية ، علاوة على التدريبات الضخمة من أجل الوصول إلى الأرقام القياسية والنجاح في القفز .
والقفز من أهم التمرينات الرياضية ، ويحتل مكانة عظيمة في تمرينات الجمباز ، وفي المسابقات الدولية .
وهناك عدة صور للقفز منها:

القفز الطولي: وهو مسابقة يتم التعرف من خلالها على مدى رشاقة الجسم وقفزه في الهواء ، وأي مساحة قطعها ، وبالطبع لابد من الجري مسافة طويلة قبل الوصول إلى نقطة القفز ، والتي منها يبدأ قياس مسافة طول القفزة التي يجب ألا تقل عن ٩ أمتار.

القفز الرأسي: وهو مسابقة يتم من خلالها قفز عالٍ لعبور الحاجز بمسافة رأسية معينة ، ويتم تزويد المسافة حتى أعلى مسافة يمكن القفز من فوقها.
وهذه الرياضة تتطلب خفة في الحركة وسرعة ورشاقة ، ويتم قفز الحواجز العالية ، ويَكْسَّب بهذه المسابقات من يقفز قفزة صحيحة من أعلى نقطة ، والقفزة الصحيحة يجب أن تكون الجسم فيها أفقياً موازياً للحاجز .
ويستبعد المتسابق إذا أخطأ ثلاثة أخطاء متتالية ، ويمكن أن يبدأ السباق على أي ارتفاع يُحدَّدُ فوق الحد الأدنى المتفق عليه.

القفز بالزانة : وهو نوع من القفز الصعب ، يبدأ المتسابق باندفاع سريع جداً ، وهو يحمل في يده زانة طويلة " وهي عمود من خشب الزان أو من الألياف الزجاجية" وعندما يصل إلى موضع القفز يُغْرِزْ الزانة في الأرض على شكل ركيزة ، ويحول سرعته إلى قوة صاعدة ، بأن يشد عضلاته فوق الزانة ، وفي نفس الوقت يطوح بساقيه في الهواء لكي يرتفع فوق الحاجز ، وبمجرد أن يتخطى الحاجز يترك الزانة من يده ويجب أن تسقط خلفه. إذا تسبب المتسابق في إسقاط الحاجز تعتبر المحاولة لاغية.

القفز الثلاثي : وهو قفز من أصل ياباني ، وهو أحدث أنواع القفز أوليمبياً.

والقفز الثلاثي يتكون من ثلاث قفزات متتالية ، وفي نهاية الفترة أو القفزة الأولى على المتسابق أن يلامس الأرض بالقدم الأخرى .

وفي نهاية القفزة الثالثة تكون ملامسته للأرض بالقدمين معاً.

ويعتبر القفز من أجمل التمرينات الرياضية وأكثرها صعوبة .

تمرينات التوازن

تعتبر تمرينات التوازن ذات أهمية خاصة في الرياضة البدنية ، فهي الأساس الذي تقوم عليه كاف التمرينات البدنية.

فلا يستطيع أي رياضي أن يؤدي أي حركة من الحركات الرياضي ، أداءً صحيحاً ، بدون إحساس عميق بالتوازن.

وتتطلب تمرينات التوازن سيطرة كاملة على الأعصاب ، وعلى مختلف الحركات.

ولذلك يجب تعليم التوازن للأطفال منذ الصغر ، ومنذ بداية نمو أجسامهم لأن تأدية هذه التمرينات تتطلب أن تكون" النفس هادئة والعقل منتبهاً" .

محور التوازن:

وهو محور يتم عليه جميع تمرينات التوازن ، وهو عبارة عن عمود من الخشب الزان القوي ، طوله ٥ أمتار وسمكه ٥سم ، وهذا العمود يـــتم وضـــعه بإحـــدى ثلاثة أوضاع مختلفة:

١ – الارتكاز على ثلاث نقاط: وتكون التمرينات على هذا العمود سهلة ولا تحتاج لأي تركيز عصبي ونفسي لحفظ التوازن .

٢ – عندما يكون هذا العمود على محورين تزداد هذه التمرينات صعوبة، لأن المحور أقل ثباتاً ، ويحتاج إلى تركيز شديد وجهد كبير في حفظ التوازن.

٣ – عندما يكون العمود على محور واحد في منتصف العمود تكون عملية التوازن غاية في الصعوبة ، لأن المحور ذاته في حالة عدم توازن، ويحتـــاج لتركيـــز حتى يمكن اللعب على هذا المحور وهو يحتاج إلى تمرين كبير.

وأخيراً ..

فإن التوازن ضروري جداً لحيانا ، أثناء سيرنا ، وأثناء عبورنا الطريق، وأثناء ركوبنا المواصلات العامة وفي كل حياتنا.

الجمباز الطبيعي

وهو نوع من التأهيل الرياضي للمعاقين والمرضى .

وهو نوع من الجمباز الإنساني ، أو الجمباز الطبي ، والهدف منه علاج بعض الحالات الطبية ، أو تعويض بعض المرضى عن عجز أجزاء من أجسادهم ، بتأهيل بقية الجسم للقيام بوظائفه الحيوية على أكمل وجه .

وتُعَدّ برامج رياضية وعدة تمرينا خاصة بعد دراسة حال الأعضاء التي أصابها المرض.

وتقوم التمرينات الرياضية بتنشيط الدورة الدموية والجهاز العصبي للإنسان للقيام بوظائفه كاملة.

والتمرينات التأهيلية الرياضية تستطيع أن تعالج :

ـ بعض تشوهات العمود الفقري...

ـ وتستطيع أن تعيد النشاط لوظائف العضلات المصابة بمرض شلل الأطفال ..

ـأو وتستطيع أن تعيد النشاط لوظائف العضلات المصابة بمرض شلل الأطراف المؤقت ..

ـ وكذلك تأهيل جسد الذين فقدوا إحدى ساقيهم ، وذلك بتهيئتهم جسدياً ونفسياً وعصبياً للقيام بوظائفهم وحفظ توازنهم الجسدي والنفسي.

وذلك جانب إنساني من الجُمباز...

الجمباز....

الرشاقة والجمال

شهدت الدورات الأوليمبية تَرَبُّع الرشاقة والجمال الجسدي على المُتوازي ، وعلى الحلقة ، وعلى العُقلة ، وعلى كافة الأجهزة التي يتم اللعب عليها برشاقة وخِفْة ، وفي إيقاع موسيقي رائع.

والجمباز لعبة الرشاقة ،ولعبة الإيقاع الموسيقي الذي بدأ في أوائل القرن العشرين، وذلك باستخدام الجمباز لتنمية حاسة الإيقاع الموسيقي لدى الإنسان، حيث أن الإيقاع يعتبر من الحواس الكامنة في الإنسان، ويمكن بالموسيقى تنمية هذه الحواس بحركة الجسم برشاقة وخفة وجمال.

وتُؤَدَّى معظم هذه التمرينات التي تُسَمْى : " الجمباز الإيقاعي " على أصوات الموسيقى الهادئة ، وتُسَمَّى الإيقاع الموسيقي ، وتصبح حركـات رياضـة الجمبـاز حركات رشاقة بالغة ، تَسُرُّ المشاهدين وتُمَتِّعْ حاستي النظر والأذن.

إن الجمباز رياضة تَخَاطُبٍ وتعمل على تنشيط العضلات ، وحل المشاكل البدنية والنفسية ، ومشاكل الحواس التي يمكن أن تواجه الإنسان.

الجمباز
عروس الألعاب الأوليمبية

ولأن الجمباز أجمل ألعاب الأولمبياد، فقد خُصِّصَ له العديد من البطولات والميداليات ، ولا يفوقه فيد عدد الميداليات سوى السباحة وألعاب القوى.

ومن منافسات الجمباز الأولمبية:

بالنسبة للرجال :

ــ الجمباز الإيقاعي للفرق ، الفردي العام، الحركات الأرضية ، حصان الحلق ، جهاز الحلق ، حصان القفز ، المتوازيان ، العارضة الثابتة.

بالنسبة للسيدات والنساء:

ــ الجمباز الإيقاعي للفرق، الفردي العام ، حصان القفز ، المتوازيان مختلفي الارتفاع ، جهاز العقلة ، الحركة الأرضية .

بالإضافة إلى الجمباز الإيقاعي المشترك :

ــ وهو بطولتان : الفرق ــ والفردي.

أسئلة في الكتاب

١ – تحدث عن تاريخ الجمباز، ومن هم أول من أدَّوا تلك التمرينات الرياضية ؟
٢ – ما هي الأنواع المختلفة لتمرينات الجمباز ؟
٣ – اذكر ثلاثة أجهزة ثابتة تُؤَدَّى عليها تمرينات الجمباز ؟
٤ – ما هي أنواع القفز المختلفة ؟
٥ – للجمباز أنواع علاجية وتأهيلية .. تحدث عنها ؟
٦ – ما هي التمرينات التي تفضل القيام بها في الصباح ؟
٧ – الجمباز له فوائد عديدة .. اذكر ثلاثاً منها ؟
٨ – اذكر ثلاث ألعاب مختلفة للجمباز تتم في الدورات الأوليمبية ؟
٩ – كيف تحقق التوازن على محور التوازن ؟
١٠ – ما رأيك في ممارسة الرياضة ؟ وأين تمارسها ؟

محتويات الكتاب

الموضوع

الكتاب القادم ⟵ المصارعة